

身体の痛みを根本解決するだけでなく、本来の力を引き出せる身体の使い方をサポートすることで子供たちの夢を応援します！まつさか整骨院 院長 濱口です。



三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



今月は「**スポーツによるケガ**」についてご紹介したいと思います。

こんな症状でお困りではないですか？

- 走っていたら足首をひねった
- 相手選手と接触して太ももが腫れた
- ボールを投げると肩や肘が痛い
- 病院で成長痛だと言われた
- 近々大会があるのに痛みが取れない



スポーツ障害は、スポーツをすることで起こる障害や外傷などの総称で、疲労骨折や脱臼、捻挫や突き指などもスポーツ障害のひとつです。

野球やサッカー、水泳などに多い、ガ足炎（膝の内側から膝下にかけて痛みが出る症状）、ランナーに多いシンスプリント（すねの後脛骨筋の損傷によって骨膜が炎症を起こし、ひどくなると疲労骨折につながる症状）、ジャンパー膝とも言われるオスグッド（ジャンプなどの屈伸動作によって筋肉が緊張し、ひざのお皿の下が尖る症状）など、原因と症状は様々です。

練習のしすぎや、ボールを投げるなどのフォームや運動中の姿勢が崩れていると、筋肉が緊張し酸欠状態になります。それを身体は危険信号として痛みやしびれとして脳に伝えています。

痛みを我慢してスポーツをしていると、そこをかばって動くため、他のところにも痛みや不調が出てきてしまいます。痛みの原因をしっかりと見極めて治療を受けなければ、試合でのパフォーマンスの悪化にも繋がります。

「痛みが有るのに騙し騙し運動を続けている」
「今は痛みが無いから身体のケアは必要ない」
…と、思っていないませんか？



せっかくスポーツを楽しんでやりたいと思っているのに痛みのせいで心から楽しめなかったり、スポーツが出来なくなるくらいまで痛みが大きくなって長期で休まなければならなくなった患者さんと、これまでにたくさん出会ってきました。

スポーツを楽しむにはスポーツ障害の予防が第一です。そのためにも定期的に身体のメンテナンスを専門家から受け、コンディショニングを整えましょう。

定期的にこれらを受けることによって怪我の早期発見、早期治療（施術）ができ、楽しくスポーツを続けることが可能になります。

当院では、院長みずから、選手の体の状態と症状を見極め、十分なカウンセリングと丁寧な治療と行っております。また治療にと止まらず、ケガを防止し、アスリートのパフォーマンスを向上できるトレーニングも指導しております。スポーツ障害で悩んでいる方はぜひ当院にご相談ください。親切かつ親身に対応させていただきます。

少しでもみなさんの健やかなで豊かな日々にお役にたちたい。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。